|  |
| --- |
| SPecialiST RePack |
| [Введите название документа] |
| [Введите подзаголовок документа] |

|  |
| --- |
| Лукьянова  [Выберите дату] |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель начальника Ростовского отдела  Роспотребнадзора в Гаврилов-Ямском МР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Гусева  «\_\_\_»\_августа\_2018 г. | СОГЛАСОВАНО  Директор Стогинского СПО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.К. Рубцова  «\_\_\_\_\_»\_августа\_2018 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОБУ «Митинская ОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Лукьянова  «\_\_\_\_\_»\_августа\_2018 г. |

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**учащихся МОБУ «Митинская ОШ»**

**2018/2019 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А мкг** | | **Е** | | **Са** | | **Р** | | **Мg** | **Fe** | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3/3** | **Бутерброд с сыром** | **20/10** | **4,7** | **7,9** | **7,3** | **122** | **0,01** | **0,48** | **0,07** | | **0,1** | | **300** | | **162** | | **15** | | | **0,33** |
| **174** | **Каша пшенная молочная** | **1/200** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | | **2,2** | | **62,6** | | **76,33** | | **18,16** | | | **0,39** |
| **643** | **Какао с молоком** | **1/200** | **4,9** | **5** | **32,5** | **190** | **0,2** | **2,6** | **60** | | **0,4** | |  | |  | |  | | |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/20** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | | **1** | | **17** | | **100** | | **28** | | | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,5** | **24,5** | **97,1** | **672** | **0,38** | **3,69** | **60,1** | | **3,7** | | **379,6** | | **338,33** | | **61,16** | | | **2,32** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **138/3** | **Суп картофельный гороховый на м/б** | **1/250** | **2,8** | **1,1** | **7,7** | **86** | **0,09** | **4,7** | | **0,10** | | **0,03** | | **19** | |  |  | | **0,8** | |
| **309** | **Макаронные изделия с сыром** | **160/10** | **5,1** | **7,5** | **23,5** | **213** | **0,06** | **0,02** | | **0** | | **2,0** | | **12** | | **34** | **8** | | **0,8** | |
| **349** | **Компот из смеси сухофруктов** | **1/200** | **0,4** | **0,2** | **54** | **110** | **0,02** | **6,2** | | **0** | | **0,2** | | **14** | | **10** | **10** | | **1,8** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  | |  | | **1** | | **17** | | **100** | **28** | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | | **0** | | **0** | | **25,4** | | **14,2** | **35** | | **2,4** | |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,2** | **9,9** | **126,2** | **648** | **1,5** | **10,92** | | **0,1** | | **3,23** | | **87,4** | | **158,2** | **81** | | **5,8** | |
|  | **ВСЕГО** |  | **38** | **39** | **168** | **1320** | **1,88** | **14,61** | | **60,2** | | **6,93** | | **554** | | **496,53** | **142,16** | | **8,12** | |

**1 день (возраст 7– 11 лет)**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **(мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша «Дружба» с маслом** | **200/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **643** | **Коф. напиток с молоком** | **1/200** | **4,9** | **5** | **32,5** | **190** | **0,2** | **2,6** | **60** | **0,4** |  | |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,4** | **17** | **108,2** | **675** | **1,59** | **3,21** | **60,03** | **3,6** | **105** | | **190,53** | **81,16** | **4,39** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Щи из свежей капусты на м/б** | **250/10** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | | **21** |  |  | **0,3** |
| **416** | **Котлета мясная** | **1/80** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** |  | **1,7** | | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **465** | **Рис отварной** | **1/150** | **3,6** | **9** | **35,7** | **245** | **0,51** |  |  | **1,2** | | **60** | **328** | **174** |  |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,9** | **20,1** | **103,4** | **710** | **1,864** | **8,5** | **0,03** | **3,9** | | **145,4** | **450,27** | **254** | **6,4** |
|  | **ВСЕГО** |  | **37,3** | **37,1** | **211,6** | **1315** | **3,454** | **11,71** | **60,06** | **7,5** | | **250,4** | **640,8** | **335,16** | **10,79** |

**3день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша рисовая молочная с маслом** | **200/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **591** | **Кисель из концентратов** | **1/200** | **0,1** |  | **31,46** | **118,52** | **1** | **0,2** |  |  | **2** |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,6** | **12,0** | **107,16** | **612** | **2,39** | **0,81** | **0,03** | **3,2** | **107** | **190,53** | **81,16** | **2,79** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Борщ из свежей капусты на м/б** | **1/250** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | **21** |  |  | **0,3** |
| **393/3** | **Сосиска отварная** | **1/50** | **5,8** | **11,4** | **0,1** | **126** | **0,12** |  | **0,85** | **0,2** | **20** | **84,5** | **10,5** | **0,85** |
| **463/3** | **Каша гречневая** | **1/200** | **5,3** | **6,2** | **35,3** | **220** | **0,06** |  |  | **2** | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **389** | **Чай сладкий** | **1/200** | **1,0** | **0** | **22,0** | **92** | **0,02** | **0,5** | **0** | **0,8** | **80** | **40** | **70** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **4,78** | **1,96** | **35,86** | **163,78** | **0,09** | **0** | **0** | **0,4** | **12** | **63** | **13** | **2,1** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,78** | **22,46** | **120,76** | **750,78** | **0,44** | **8,5** | **0,88** | **4,4** | **162** | **321,5** | **129,5** | **6,45** |
|  | **ВСЕГО** |  | **35,38** | **34,46** | **227,92** | **1362,78** | **2,83** | **9,31** | **0,91** | **7,6** | **269** | **512,03** | **21,66** | **9,24** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **173/2** | **Каша гречневая молочная** | **1/250** | **8,4** | **5,4** | **22,97** | **176** | **0,2** | **0,6** | **20** | **10** | **118** | **100** | **16** | **0,4** |
| **762** | **Кофейный напиток** | **1/200** | **1,4** | **1,6** | **22,3** | **105** | **0,02** | **0,65** | **0,01** |  | **60,4** | **45** | **7** | **0,09** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,7** | **8,1** | **86,27** | **520** | **1,55** | **1,25** | **20,01** | **11** | **220,8** | **259,2** | **86** | **4,49** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **102** | **Суп картофельный рыбный** | **1/250** | **4,9** | **6,48** | **23,76** | **157,2** | **0,18** | **1,2** | **0** | **1,2** | **98,4** | **393,6** | **57,6** | **2,64** |
| **416** | **Котлета из минтая** | **1/80** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** | **30** | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **472/3** | **Пюре картофельное** | **1/200** | **3,2** | **1,2** | **22,1** | **164** | **0,15** | **5,6** | **4** | **0,2** | **40** | **84** | **30** | **10** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,8** | **6,41** | **108,66** | **751,2** | **1,664** | **7,3** | **34** | **4,1** | **202,8** | **674,8** | **167,6** | **18,74** |
|  | **ВСЕГО** |  | **39,5** | **14,51** | **194,93** | **1271,2** | **3,214** | **8,55** | **54,01** | **15,1** | **423,6** | **934** | **253,6** | **23,23** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **3/3** | **Бутерброд с маслом** | **20/10** | **4,7** | **7,9** | **7,3** | **122** | **0,01** | **0,48** | **0,07** | **0,1** | **300** | **162** | **15** | **0,33** |
| **174/1** | **Каша кукурузная с маслом** | **1/200** | **6,64** | **10,2** | **35,88** | **387,0** | **1,93** | **0** | **0** |  | **28** | **112** | **42,6** | **1,3** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,84** | **18,8** | **80,78** | **681** | **2,05** | **0,48** | **0,07** | **1,1** | **357** | **382** | **91,6** | **4,03** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **129/3** | **Рассольник ленинградский на м/б** | **1/250** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **79** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** |
| **108** | **Гуляш из печени** | **1/80** | **13,56** | **10,14** | **6,15** | **168,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **469/3** | **Вермишель отварная** | **1/200** | **5,3** | **6,2** | **35,3** | **220** | **0,06** |  |  | **2** | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **30,26** | **18,14** | **120,05** | **764,64** | **115,39** | **0,11** | **0** | **3** | **67,4** | **173,2** | **177** | **33,6** |
|  | **ВСЕГО** |  | **46,1** | **36,94** | **200,83** | **1445,64** | **117,44** | **0,59** | **0,07** | **4,1** | **424,4** | **555,2** | **268,6** | **37,63** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **187** | **Каша «Дружба» с маслом** | **1/200** | **6,64** | **10,2** | **35,88** | **387,0** | **1,93** | **0** | **0** |  | **28** | **112** | **42,6** | **1,3** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,74** | **11,3** | **91,88** | **684** | **3,26** | **0** | **0** | **1** | **82,4** | **234,2** | **111,6** | **6,1** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **132/3** | **Суп картофельный на мясном бульоне** | **1/250** | **6,49** | **5,57** | **8,29** | **98,9** | **0,07** | **6,4** | **0** | **0** | **34** | **120** | **18** | **0,7** |
| **422** | **Котлета куриная** | **1/80** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** |  | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **465** | **Рис отварной** | **150/50** | **3,6** | **9** | **35,7** | **245** | **0,51** |  |  | **1,2** | **60** | **328** | **174** | **3,15** |
| **349** | **Компот из смеси сухофруктов** | **1/200** | **0,4** | **0,2** | **54** | **110** | **0,02** | **6,2** | **0** | **0,2** | **14** | **10** | **10** | **1,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,99** | **80,1** | **145,79** | **825,9** | **1,934** | **13,1** | **0** | **5,1** | **160,4** | **647,2** | **276** | **10,95** |
|  | **ВСЕГО** |  | **38,73** | **91,4** | **329,55** | **1509,9** | **5,167** | **13,1** | **0** | **6,1** | **242,8** | **881,4** | **387,6** | **17,05** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | | **Е** | | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3/3** | **Бутерброд с сыром** | **20/10** | **4,7** | **7,9** | **7,3** | **122** | **0,01** | **0,48** | | **0,07** | **0,1** | | **300** | **162** | **15** | **0,33** |
| **174** | **Каша пшенная молочная** | **1/200** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | | **0,03** | **2,2** | | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **643** | **Какао с молоком** | **1/200** | **4,9** | **5** | **32,5** | **190** | **0,2** | **2,6** | | **60** | **0,4** | |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/20** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  | |  | **1** | | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,5** | **24,5** | **97,1** | **672** | **0,38** | **3,69** | | **60,1** | **3,7** | | **379,6** | **338,33** | **61,16** | **2,32** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **138/3** | **Суп картофельный гороховый на м/б** | **1/250** | **2,8** | **1,1** | **7,7** | **86** | **0,09** | **4,7** | | **0,10** | | **0,03** | **19** |  |  | **0,8** |
| **309** | **Макаронные изделия с сыром** | **160/10** | **5,1** | **7,5** | **23,5** | **213** | **0,06** | **0,02** | | **0** | | **2,0** | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **349** | **Компот из смеси сухофруктов** | **1/200** | **0,4** | **0,2** | **54** | **110** | **0,02** | **6,2** | | **0** | | **0,2** | **14** | **10** | **10** | **1,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  | |  | | **1** | **17** | **100** | **28** |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | | **0** | | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,2** | **9,9** | **126,2** | **648** | **1,5** | **10,92** | | **0,1** | | **3,23** | **87,4** | **158,2** | **81** | **5,8** |
|  | **ВСЕГО** |  | **33,7** | **34,4** | **223,3** | **1320** | **1,88** | **14,61** | | **60,2** | | **6,93** | **554** | **496,53** | **142,16** | **8,12** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша «Дружба» с маслом** | **200/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **643** | **Коф. напиток с молоком** | **1/200** | **4,9** | **5** | **32,5** | **190** | **0,2** | **2,6** | **60** | **0,4** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,4** | **17** | **108,2** | **675** | **1,59** | **3,21** | **60,03** | **3,6** | **105** | **190,53** | **81,16** | **4,39** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Щи из свежей капусты на м/б** | **250/10** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | **21** |  |  | **0,3** |
| **416** | **Котлета мясная** | **1/80** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** |  | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **465** | **Рис отварной** | **1/150** | **3,6** | **9** | **35,7** | **245** | **0,51** |  |  | **1,2** | **60** | **328** | **174** |  |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,9** | **20,1** | **103,4** | **710** | **1,864** | **8,5** | **0,03** | **3,9** | **145,4** | **450,27** | **254** | **6,4** |
|  | **ВСЕГО** |  | **37,3** | **37,1** | **211,6** | **1315** | **3,454** | **11,71** | **60,06** | **7,5** | **250,4** | **640,8** | **335,16** | **10,79** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша рисовая молочная с маслом** | **200/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **591** | **Кисель из концентратов** | **1/200** | **0,1** |  | **31,46** | **118,52** | **1** | **0,2** |  |  | **2** |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,6** | **12,0** | **107,16** | **612** | **2,39** | **0,81** | **0,03** | **3,2** | **107** | **190,53** | **81,16** | **2,79** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Борщ из свежей капусты на м/б** | **1/250** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | **21** |  |  | **0,3** |
| **393/3** | **Сосиска отварная** | **1/50** | **5,8** | **11,4** | **0,1** | **126** | **0,12** |  | **0,85** | **0,2** | **20** | **84,5** | **10,5** | **0,85** |
| **463/3** | **Каша гречневая** | **1/200** | **5,3** | **6,2** | **35,3** | **220** | **0,06** |  |  | **2** | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **389** | **Чай сладкий** | **1/200** | **1,0** | **0** | **22,0** | **92** | **0,02** | **0,5** | **0** | **0,8** | **80** | **40** | **70** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **4,78** | **1,96** | **35,86** | **163,78** | **0,09** | **0** | **0** | **0,4** | **12** | **63** | **13** | **2,1** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,78** | **22,46** | **120,76** | **750,78** | **0,44** | **8,5** | **0,88** | **4,4** | **162** | **321,5** | **129,5** | **6,45** |
|  | **ВСЕГО** |  | **35,38** | **34,46** | **227,92** | **1362,78** | **2,83** | **9,31** | **0,91** | **7,6** | **269** | **512,03** | **21,66** | **9,24** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **173/2** | **Каша гречневая молочная** | **1/250** | **8,4** | **5,4** | **22,97** | **176** | **0,2** | **0,6** | **20** | **10** | **118** | **100** | **16** | **0,4** |
| **762** | **Кофейный напиток** | **1/200** | **1,4** | **1,6** | **22,3** | **105** | **0,02** | **0,65** | **0,01** |  | **60,4** | **45** | **7** | **0,09** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,7** | **8,1** | **86,27** | **520** | **1,55** | **1,25** | **20,01** | **11** | **220,8** | **259,2** | **86** | **4,49** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **102** | **Суп картофельный рыбный** | **1/250** | **4,9** | **6,48** | **23,76** | **157,2** | **0,18** | **1,2** | **0** | **1,2** | **98,4** | **393,6** | **57,6** | **2,64** |
| **416** | **Котлета из минтая** | **1/80** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** | **30** | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **472/3** | **Пюре картофельное** | **1/200** | **3,2** | **1,2** | **22,1** | **164** | **0,15** | **5,6** | **4** | **0,2** | **40** | **84** | **30** | **10** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,8** | **6,41** | **108,66** | **751,2** | **1,664** | **7,3** | **34** | **4,1** | **202,8** | **674,8** | **167,6** | **18,74** |
|  | **ВСЕГО** |  | **39,5** | **14,51** | **194,93** | **1271,2** | **3,214** | **8,55** | **54,01** | **15,1** | **423,6** | **934** | **253,6** | **23,23** |

**1 день (возраст 11 – 15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А мкг** | | **Е** | | **Са** | | **Р** | | **Мg** | **Fe** | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3/3** | **Бутерброд с сыром** | **20/10** | **4,7** | **7,9** | **7,3** | **122** | **0,01** | **0,48** | **0,07** | | **0,1** | | **300** | | **162** | | **15** | | | **0,33** |
| **174** | **Каша пшенная молочная** | **1/200** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | | **2,2** | | **62,6** | | **76,33** | | **18,16** | | | **0,39** |
| **643** | **Какао с молоком** | **1/200** | **4,9** | **5** | **32,5** | **190** | **0,2** | **2,6** | **60** | | **0,4** | |  | |  | |  | | |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/20** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | | **1** | | **17** | | **100** | | **28** | | | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,5** | **24,5** | **97,1** | **672** | **0,38** | **3,69** | **60,1** | | **3,7** | | **379,6** | | **338,33** | | **61,16** | | | **2,32** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **138/3** | **Суп картофельный гороховый на м/б** | **1/250** | **2,8** | **1,1** | **7,7** | **86** | **0,09** | **4,7** | | **0,10** | | **0,03** | | **19** | |  |  | | **0,8** | |
| **309** | **Макаронные изделия с сыром** | **180/10** | **5,1** | **7,5** | **23,5** | **213** | **0,06** | **0,02** | | **0** | | **2,0** | | **12** | | **34** | **8** | | **0,8** | |
| **349** | **Компот из смеси сухофруктов** | **1/200** | **0,4** | **0,2** | **54** | **110** | **0,02** | **6,2** | | **0** | | **0,2** | | **14** | | **10** | **10** | | **1,8** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  | |  | | **1** | | **17** | | **100** | **28** | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | | **0** | | **0** | | **25,4** | | **14,2** | **35** | | **2,4** | |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,2** | **9,9** | **126,2** | **648** | **1,5** | **10,92** | | **0,1** | | **3,23** | | **87,4** | | **158,2** | **81** | | **5,8** | |
|  | **ВСЕГО** |  | **38** | **39** | **168** | **1320** | **1,88** | **14,61** | | **60,2** | | **6,93** | | **554** | | **496,53** | **142,16** | | **8,12** | |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **(мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша «Дружба» с маслом** | **250/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **643** | **Какао с молоком** | **1/200** | **4,9** | **5** | **32,5** | **190** | **0,2** | **2,6** | **60** | **0,4** |  | |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16.4** | **17** | **108.2** | **675** | **1.59** | **3.21** | **60.03** | **3.6** | **105** | | **190.53** | **81.16** | **4.39** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Щи из свежей капусты на м/б** | **250/10** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | | **21** |  |  | **0,3** |
| **393/3** | **Котлета мясная** | **1/100** | **8** | **11,4** | **0,1** | **126** | **0,12** |  | **0,85** | **0,2** | | **20** | **84,5** | **10,5** | **0,85** |
| **463/3** | **Рис отварной** | **1/180** | **5,3** | **6,2** | **35,3** | **220** | **0,06** |  |  | **2** | | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **20.920.1** | **20.1** | **103.4** | **710** | **1.86** | **8.5** | **0.03** | **3.9** | | **145.4** | **450.27** | **254** | **6.4** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **37.3** | **37.1** | **211.6** | **1315** | **3.45** | **11.71** | **60.06** | **7.5** | | **250.4** | **640.8** | **335.16** | **10.79** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша рисовая молочная с маслом** | **250/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **591** | **Кисель из концентратов** | **1/200** | **0,1** |  | **31,46** | **118,52** | **1** | **0,2** |  |  | **2** |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **11.6** | **12** | **107.16** | **612** | **2.39** | **0.81** | **0.03** | **3.2** | **107** | **190.53** | **81.16** | **2.79** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Борщ из свежей капусты на м/б** | **1/250** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | **21** |  |  | **0,3** |
| **393/3** | **Сосиска отварная** | **1/100** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** |  | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **463/3** | **Каша гречневая** | **1/200** | **3,6** | **9** | **35,7** | **245** | **0,51** |  |  | **1,2** | **60** | **328** | **174** |  |
| **389** | **Чай сладкий** | **1/200** | **1,0** | **0** | **22,0** | **92** | **0,02** | **0,5** | **0** | **0,8** | **80** | **40** | **70** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **23.78** | **22.46** | **120.76** | **750.78** | **0.44** | **8.5** | **0.88** | **4.4** | **162** | **321.5** | **129.5** | **6.45** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **35.38** | **34.46** | **227.92** | **1362.78** | **2.83** | **9.31** | **0.91** | **7.6** | **269** | **512.03** | **21.66** | **9.24** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **173/2** | **Каша гречневая молочная** | **1/250** | **8,4** | **5,4** | **22,97** | **176** | **0,2** | **0,6** | **20** | **10** | **118** | **100** | **16** | **0,4** |
| **762** | **Кофейный напиток** | **1/200** | **1,4** | **1,6** | **22,3** | **105** | **0,02** | **0,65** | **0,01** |  | **60,4** | **45** | **7** | **0,09** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16.7** | **8.1** | **86.27** | **520** | **1.55** | **1.25** | **20.01** | **11** | **220.8** | **259.2** | **86** | **4.49** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **102** | **Суп картофельный рыбный** | **1/250** | **4,9** | **6,48** | **23,76** | **157,2** | **0,18** | **1,2** | **0** | **1,2** | **98,4** | **393,6** | **57,6** | **2,64** |
| **416** | **Котлета из минтая** | **1/100** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** | **30** | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **472/3** | **Пюре картофельное** | **250/50** | **3,2** | **1,2** | **22,1** | **164** | **0,15** | **5,6** | **4** | **0,2** | **40** | **84** | **30** | **10** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **22.8** | **6.41** | **108.66** | **751.2** | **1.664** | **7.3** | **34** | **4.1** | **202.8** | **674.8** | **167.6** | **18.74** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **39.5** | **14.51** | **194.93** | **1271.2** | **3.214** | **8.55** | **54.01** | **15.1** | **423.6** | **934** | **253.6** | **23.23** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **3/3** | **Бутерброд с маслом** | **20/10** | **4.7** | **7.9** | **7.3** | **122** | **0.01** | **0.48** | **0.07** | **0.1** | **300** | **162** | **15** | **0.33** |
| **174/1** | **Каша кукурузная с маслом** | **1/250** | **6,64** | **10,2** | **35,88** | **387,0** | **1,93** | **0** | **0** |  | **28** | **112** | **42,6** | **1,3** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **15.84** | **18.8** | **80.78** | **681** | **2.05** | **0.48** | **0.07** | **1.1** | **357** | **382** | **91.6** | **4.03** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **129/3** | **Рассольник ленинградский на м/б** | **1/250** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **79** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** |
| **108** | **Гуляш из печени** | **1/100** | **13,56** | **10,14** | **6,15** | **168,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **469/3** | **Вермишель отварная** | **1/200** | **5,3** | **6,2** | **35,3** | **220** | **0,06** |  |  | **2** | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **30.62** | **18.14** | **120.05** | **764.64** | **115.39** | **0.11** | **0** | **3** | **67.4** | **1732** | **177** | **33.6** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **46.1** | **36.94** | **200.83** | **1445.64** | **117.44** | **0.59** | **0.07** | **4.1** | **424.4** | **555.2** | **268.6** | **37.63** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **187** | **Каша «Дружба» с маслом** | **1/250** | **6,64** | **10,2** | **35,88** | **387,0** | **1,93** | **0** | **0** |  | **28** | **112** | **42,6** | **1,3** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **13.74** | **11.3** | **91.88** | **684** | **3.26** | **0** | **0** | **1** | **82.4** | **234.2** | **111.6** | **6.1** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **132/3** | **Суп картофельный на мясном бульоне** | **1/250** | **6,49** | **5,57** | **8,29** | **98,9** | **0,07** | **6,4** | **0** | **0** | **34** | **120** | **18** | **0,7** |
| **422** | **Котлета куриная** | **1/100** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** |  | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **465** | **Рис отварной** | **180** | **3,6** | **9** | **35,7** | **245** | **0,51** |  |  | **1,2** | **60** | **328** | **174** | **3,15** |
| **349** | **Чай сладкий** | **1/200** | **0,4** | **0,2** | **54** | **110** | **0,02** | **6,2** | **0** | **0,2** | **14** | **10** | **10** | **1,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **24.99** | **80.1** | **145.79** | **825.79** | **1.934** | **13.1** | **0** | **5.1** | **160.4** | **647.2** | **276** | **10.95** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **38.73** | **91.4** | **329.55** | **1509.9** | **5.167** | **13.1** | **0** | **6.1** | **242.8** | **881.4** | **387.6** | **17.05** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | | **Е** | | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3/3** | **Бутерброд с сыром** | **20/10** | **4,7** | **7,9** | **7,3** | **122** | **0,01** | **0,48** | | **0,07** | **0,1** | | **300** | **162** | **15** | **0,33** |
| **132** | **Каша пшенная молочная** | **1/200** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | | **0,03** | **2,2** | | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **762** | **Какао с молоком** | **1/200** | **1,4** | **1,6** | **22,3** | **105** | **0,02** | **0,65** | | **0,01** |  | | **60,4** | **45** | **7** | **0,09** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  | |  | **1** | | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **18.5** | **24.5** | **97.1** | **672** | **0.38** | **3.69** | | **60.1** | **3.7** | | **379.6** | **338.33** | **61.16** | **2.32** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **138/3** | **Суп гороховый на м/б** | **1/250** | **2,8** | **1.1** | **7.7** | **86** | **0,09** | **4.7** | | **0,10** | | **0.03** | **19** |  |  | **0,8** |
| **309** | **Макаронные изделия отварные с сыром** | **18/10** | **7,6** | **7,8** | **23.5** | **213** | **0.06** | **0,02** | | **0** | | **2** | **12** | **34** | **8** | **0.8** |
| **349** | **Компот из смеси сухофруктов** | **1/200** | **0,4** | **0.2** | **54** | **110** | **0.02** | **6.2** | | **0** | | **0.2** | **14** | **10** | **10** | **1,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | | **0** | | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  | |  | | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **15.2** | **9.9** | **1262** | **648** | **1.5** | **10.92** | | **0.1** | | **3.23** | **87.4** | **158.2** | **81** | **5.8** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **33.7** | **34.4** | **223.3** | **1320** | **1.88** | **14.61** | | **60.2** | | **6.93** | **554** | **496.52** | **142.16** | **8.12** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша «Дружба»с маслом** | **250/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **643** | **Кофейный напиток с молоком** | **1/200** | **4.9** | **5** | **32.5** | **190** | **0.2** | **2.6** | **60** | **0.4** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16.4** | **17** | **108.2** | **675** | **1.59** | **3.21** | **60.03** | **3.6** | **105** | **190.53** | **81.16** | **4.39** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Щи из свежей капусты на м/б** | **1/250** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | **21** |  |  | **0,3** |
| **416** | **Котлета мясная** | **1/100** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** |  | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **465** | **Рис отварной** | **1/200** | **3,6** | **9** | **35,7** | **245** | **0,51** |  |  | **1,2** | **60** | **328** | **174** |  |
| **389** | **Чай сладкий** | **1/200** | **1,0** | **0** | **22,0** | **92** | **0,02** | **0,5** | **0** | **0** | **80** | **40** | **70** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **20.9** | **20.1** | **103.4** | **710** | **1.864** | **9** | **0.03** | **3.9** | **145.4** | **450.27** | **254** | **6.4** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **37.3** | **37.1** | **211.6** | **1315** | **3.454** | **11.71** | **60.06** | **7.5** | **250.4** | **640.8** | **335.16** | **10.79** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **257/2** | **Каша рисовая молочная с маслом** | **200/10** | **4,6** | **10,9** | **34,7** | **246** | **0,06** | **0,61** | **0,03** | **2,2** | **62,6** | **76,33** | **18,16** | **0,39** |
| **591** | **Кисель из концентратов** | **1/200** | **0,1** |  | **31,46** | **118,52** | **1** | **0,2** |  |  | **2** |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,6** | **12,0** | **107,16** | **612** | **2,39** | **0,81** | **0,03** | **3,2** | **107** | **190,53** | **81,16** | **2,79** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Борщ из свежей капусты на м/б** | **1/250** | **2,6** | **2,2** | **4,9** | **35** | **0,02** | **8** | **0,03** |  | **21** |  |  | **0,3** |
| **393/3** | **Сосиска отварная** | **1/100** | **5,8** | **11,4** | **0,1** | **126** | **0,12** |  | **0,85** | **0,2** | **20** | **84,5** | **10,5** | **0,85** |
| **463/3** | **Каша гречневая** | **1/200** | **5,3** | **6,2** | **35,3** | **220** | **0,06** |  |  | **2** | **12** | **34** | **8** | **0,8** |
| **389** | **Чай сладкий** | **1/200** | **1,0** | **0** | **22,0** | **92** | **0,02** | **0,5** | **0** | **0,8** | **80** | **40** | **70** | **0,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **4,78** | **1,96** | **35,86** | **163,78** | **0,09** | **0** | **0** | **0,4** | **12** | **63** | **13** | **2,1** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,78** | **22,46** | **120,76** | **750,78** | **0,44** | **8,5** | **0,88** | **4,4** | **162** | **321,5** | **129,5** | **6,45** |
|  | **ВСЕГО** |  | **35,38** | **34,46** | **227,92** | **1362,78** | **2,83** | **9,31** | **0,91** | **7,6** | **269** | **512,03** | **21,66** | **9,24** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **173/2** | **Каша гречневая молочная** | **1/250** | **8,4** | **5,4** | **22,97** | **176** | **0,2** | **0,6** | **20** | **10** | **118** | **100** | **16** | **0,4** |
| **762** | **Кофейный напиток** | **1/200** | **1,4** | **1,6** | **22,3** | **105** | **0,02** | **0,65** | **0,01** |  | **60,4** | **45** | **7** | **0,09** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,7** | **8,1** | **86,27** | **520** | **1,55** | **1,25** | **20,01** | **11** | **220,8** | **259,2** | **86** | **4,49** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **102** | **Суп картофельный рыбный** | **1/250** | **4,9** | **6,48** | **23,76** | **157,2** | **0,18** | **1,2** | **0** | **1,2** | **98,4** | **393,6** | **57,6** | **2,64** |
| **416** | **Котлета из минтая** | **1/100** | **7,6** | **7,8** | **6,8** | **133** | **0,004** | **0,5** | **30** | **1,7** | **10** | **75** | **11** | **1,3** |
| **472/3** | **Пюре картофельное** | **1/200** | **3,2** | **1,2** | **22,1** | **164** | **0,15** | **5,6** | **4** | **0,2** | **40** | **84** | **30** | **10** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **1/200** | **0,2** |  | **15** | **58** |  |  |  |  | **12** | **8** | **6** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **1/30** | **4,3** | **0,7** | **22,6** | **114** | **0,11** |  |  | **1** | **17** | **100** | **28** | **1,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **1/20** | **2,6** | **0,4** | **18,4** | **125** | **1,22** | **0** | **0** | **0** | **25,4** | **14,2** | **35** | **2,4** |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,8** | **6,41** | **108,66** | **751,2** | **1,664** | **7,3** | **34** | **4,1** | **202,8** | **674,8** | **167,6** | **18,74** |
|  | **ВСЕГО** |  | **39,5** | **14,51** | **194,93** | **1271,2** | **3,214** | **8,55** | **54,01** | **15,1** | **423,6** | **934** | **253,6** | **23,23** |